火 3月14日

夢の３シェフＮＥＯ　「スーパーフード・アカモク」

シェアする ? NHKオンデマンド プリントアウト

大人気のスーパーフードシリーズ、今回は･･･今まさに悩んでいる人も多い“花粉症”の症状を和らげてくれると言われている食材、「アカモク」を紹介しました。

アカモクは全国の海で採れる海藻で、ミネラルなど栄養成分の豊富さなどから、近年“スーパーフード”として注目され、全国のスーパーでも販売するところが増えています！春は旬ということもあって、イチオシの食材なんです。

どうすればアカモクを日々の献立に取り入れることができるのか？あさイチおなじみの３シェフが、おいしくて簡単な“アカモクレシピ”をたっぷりご紹介しました。

アカモクが花粉症の症状を軽減！？

免疫学が専門の、中部大学客員研究員の林京子さんは、動物実験でアカモクが花粉症の症状を和らげることを確かめました。花粉症のマウスにアカモクの煮汁を３日間飲ませたところ、症状の程度が３分の１にまで軽減したといいます。まだ動物実験の段階ですが、人間でも、１日あたり、乾燥のアカモク０．３グラムを食べ続けることで、効果が期待できるのではないかと考えられています。

アカモクの脂肪燃焼パワー

海産物の機能性を研究している、北海道大学教授の宮下和夫さんによると、アカモクに含まれる赤い色素「フコキサンチン」には体の代謝をアップさせるパワーがあるそうです。ふだん、脂肪の燃焼は褐色脂肪細胞という、わずかな細胞が担っていますが、フコキサンチンを摂取することで、体内に褐色脂肪細胞と同じような細胞を増やし、より脂肪が燃えやすい体になることがわかっています。

アカモクのうまみたっぷりパスタ

材料・２人分

アカモクの下ごしらえ

アカモク（乾）	１０グラム
水	３００ミリリットル

パスタ

スパゲッティ（リングイネがおすすめ）	１４０グラム
水	１リットル
塩	１５グラム

ソース

えび（有頭）	６匹
たまねぎ	４０グラム
セロリ	２０グラム
なす	４０グラム
ズッキーニ	６０グラム
パプリカ（赤）	２０グラム
パプリカ（黄）	２０グラム
にんにく（みじん切り）	少々
エキストラバージンオリーブ油	大さじ２＊炒め用
塩	少々
こしょう（白）	少々
一味とうがらし	少々

仕上げ

エキストラバージンオリーブ油	少々

下準備

1. スパゲッティ（リングイネ）は、水１リットルに対して、１５グラムの塩で、袋の表示時間よりも２分程度短めになるようにゆでる。
2. えびは、殻と背わたを取る。
3. たまねぎ・セロリ・なす・ズッキーニ・パプリカ（赤）・パプリカ（黄）は、５ミリ角に切る。
4. にんにくは、みじん切りにして、エキストラバージンオリーブ油と混ぜておく。

作り方

1. アカモク（乾）は、３００ミリリットルの水で２０分戻す。
   ※戻し汁は、あとでソースに使うため、とっておく。
2. （１）の水で戻したアカモク（乾）を、みじん切りにする
   ※（１）の戻し汁と合わせておく。
3. えびは、頭を取り外し、身を１．５センチ角に切る。
4. フライパンに、（３）のえびの頭とエキストラバージンオリーブ油を入れてから火をつけ、中火で１分ほど、頭を潰しながら炒める。
5. えびの頭を取り除き、（４）のフライパンに、一味とうがらしを加える。
6. （５）のフライパンに、５ミリ角に刻んだたまねぎ・セロリ・なす・ズッキーニ・パプリカ（赤）・パプリカ（黄）、（３）の刻んだえび、にんにく（みじん切り）、エキストラバージンオリーブ油を加える。
7. （６）のフライパンに塩、こしょう（白）を加え、野菜がしんなりするまで１分ほど炒める。
8. 白ワインを加える。
9. （８）のフライパンに、（２）のみじん切りにしたアカモクと戻し汁を加える。
10. 表示時間より２分短くゆでたスパゲッティ（リングイネ）を（９）のフライパンに加え、中火で２分ほど加熱する。
    ※アカモクのうまみを、スパゲッティ（リングイネ）に吸わせる。
11. 皿に盛りつけ、仕上げに一味とうがらし（分量外）と、エキストラバージンオリーブ油（分量外）をかける。

印刷用ページ

生アカモクとホタテのカルパッチョ

材料・２人分

アカモク（生）	２０グラム
アンチョビ＊みじん切り	１０グラム
オレンジジュース	３０ミリリットル
トマト（角切り）	２０グラム
エキストラバージンオリーブ油	少々
ケーパー（みじん切り）	１０グラム
塩	少々
こしょう（白）	少々
ディル	少々
ホタテ＊角切り	２コ

下準備

1. アカモク（生）は湯がいて、みじん切りにしておく。
   ※市販の湯通しアカモクを使ってもよい。

作り方

1. アカモク（生）・アンチョビ・トマト・エキストラバージンオリーブ油・ケーパー・塩・こしょう（白）・ホタテを、混ぜ合わせる。
2. 器に、オレンジジュースを入れたあと、（１）を入れる。
3. ディルを盛りつける。

印刷用ページ

アカモクと春菊のかきあげ

材料・２人分

アカモク（乾）	２０グラム
たまねぎ	２０グラム
春菊	３０グラム
薄力粉（打ち粉用）	小さじ２

揚げ衣

薄力粉	大さじ２
水	大さじ３

サラダ油	５００ミリリットル（２２センチのフライパンの場合）
塩	少々

下準備

1. 春菊は、水洗いし、ペーパータオルで水けを切っておく。
   たまねぎは、半分に切り、芯を取り除いておく。

作り方

1. アカモク（乾）は、茎の部分を外す。
   ※茎の部分はかたく、火がとおりづらいため取り外す。
2. 春菊は、葉と茎を手でちぎって分ける。
3. （２）の春菊の茎を、斜め切りにする。
   ※斜めに切って繊維を断つことで、火がとおりやすくなる。
4. たまねぎは、繊維に沿ってできる限り薄く切る。
   ※薄く切ることで、アカモク（乾）・春菊と火のとおりをそろえることができる。
5. ボウルに、アカモク（乾）・春菊・たまねぎを入れ、軽く混ぜ合わせる。
6. （５）のボウルに薄力粉（打ち粉用）を加え、さっと混ぜる。
   ※打ち粉をすることで、衣がまんべんなく付き、仕上がりがサクサクになる。
7. （６）とは別のボウルで薄力粉と水を泡立て器で軽く混ぜ、揚げ衣を作る。
   ※衣に卵を使わないことで、仕上がりが軽くなり、サクサク感がアップする。
   ※薄力粉と水の割合は、２：３。これが橋本流黄金比。
8. フライパンにサラダ油を入れ、１５０度まで加熱する。
   ※１．５センチの高さまで油を入れる。油の量は、フライパンの大きさに応じて変える。
   ※１５０度の目安は、揚げ衣を落として、底まで沈んで浮いてきたら。
9. （８）のフライパンが１５０度になったら、（６）の打ち粉をした具材と、（７）の揚げ衣を混ぜ合わせてタネを作る。
   ※１５０度に到達してから手早くタネを作るのがポイント。
10. （９）のフライパンの火を止めて、タネを入れ、強火で加熱。
    ※加熱時間は１分５０秒ほど。目安は、泡が大きくなるまで。
11. 火を止めてから、かき揚げのタネをひっくり返し、裏面を強火で加熱。
    ※加熱時間は５０秒ほど。目安は、泡が大きくなるまで。
12. 油をきって、適当な大きさにちぎって盛りつけ、塩を振る。

印刷用ページ

アカモクのごま酢あえ

材料・作りやすい分量

アカモク（生）	２００グラム
ごまだれ（市販）	２００ミリリットル
ポン酢しょうゆ（市販）	１００ミリリットル
砂糖	大さじ３

下準備

1. アカモク（生）は、湯がいておく。

作り方

1. アカモク（生）を、ごまだれ（市販）・ポン酢しょうゆ（市販）、砂糖と混ぜ合わせ、冷蔵庫で一晩おく。
   ※ごまだれとポン酢しょうゆの割合は、２：１がおすすめ。

印刷用ページ

アカモクの中国風親子丼

材料・２人分

アカモク（乾）	１０グラム
葉たまねぎ	６０グラム
しょうが	１０グラム

鶏肉の下ごしらえ

鶏もも肉	１６０グラム
塩・こしょう	各少々
紹興酒	小さじ１
水溶きかたくり粉	小さじ１
サラダ油	小さじ１

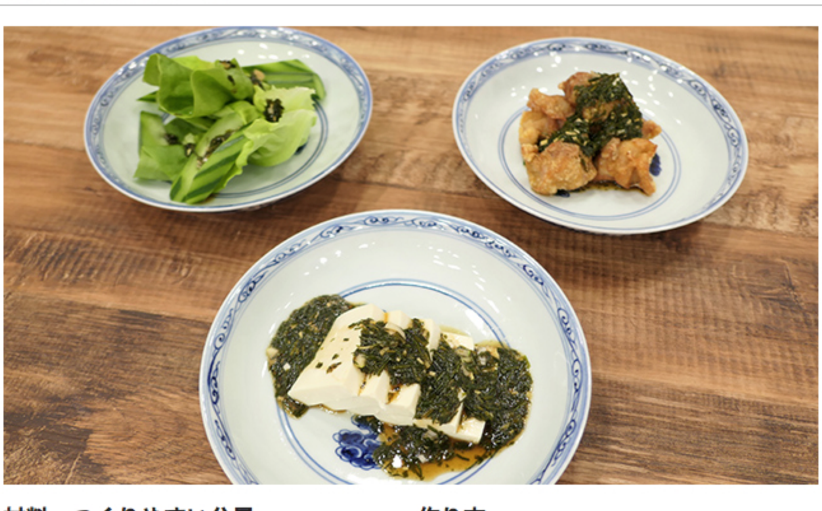
サラダ油	大さじ３
紹興酒	小さじ２
しょうゆ	大さじ１
鶏がらスープ	２４０ミリリットル
塩	小さじ３分の１
砂糖	小さじ１
こしょう	少々
水溶きかたくり粉	小さじ２
卵	３コ
ごはん	３６０グラム
ゴジベリー（クコの実）＊水で戻す	適量

作り方

1. アカモク（乾）は、茎ごと２センチから３センチにちぎり、ぬるま湯（分量外）で１０分ほど戻す。
2. 葉たまねぎは、２センチの幅の斜め切りにする。
3. しょうがは、１センチ角の拍子木切りにし、小口から薄く切る。
4. 鶏もも肉は、すじをたたいて１センチ５ミリ角に切り、塩・こしょう・紹興酒（小さじ１）を加えてもむ。さらに、水溶きかたくり粉（小さじ１）を加えてもみ、サラダ油（小さじ１）を加えてもむ。
5. 熱した中華鍋に、サラダ油（大さじ３）・鶏もも肉を入れ、弱火で色が変わるまで炒める。これを皿に取る。
6. （５）の中華鍋を強火で熱し、葉たまねぎ・しょうがを入れ、香りが立つまで炒める。
7. （６）の中華鍋を中火にし、紹興酒（小さじ２）・しょうゆを入れ、炒める。
8. （７）の中華鍋に、鶏がらスープ・（５）の鶏もも肉・（１）のアカモク・塩（小さじ３分の１）・砂糖・こしょうを入れ、弱火で５０秒ほど煮る。
9. （８）の中華鍋を強火にし、水溶きかたくり粉を加え、とろみをつける。
10. （９）の中華鍋に、サラダ油（分量外：少々）を回し入れ、溶いた卵を３回に分けて入れ、とじる。
    ※卵は、最初の２回は鍋肌から回し入れ、固まりはじめたらお玉で大きくかき混ぜる。
    ※３回目は、中華鍋の中央に入れる。
11. ふたをして火を消し、４５秒待つ。最後に、強火にして１５秒、火を通す。
12. 皿に盛ったごはんに具を盛り、ゴジベリーをのせる。
    これを２つ作る。

印刷用ページ

中国風生アカモクソース



材料・つくりやすい分量

アカモク（生）＊みじん切り	５０グラム
しょうゆ	大さじ１
黒酢	大さじ１
砂糖	大さじ１
ごま油	大さじ１
しょうが＊みじん切り	大さじ１
ねぎ＊みじん切り	大さじ１

作り方

1. すべての材料を合わせて混ぜる。
   ※豆腐・サラダ・から揚げなどに使える万能ソースです。

印刷用ページ

専門家ゲスト：マリオ・フリットリさん（イタリアン）、橋本幹造さん（日本料理）、井桁良樹さん（中国料理）
ゲスト：大竹まことさん（タレント）

この日のコーナー

ピカピカ☆学園 目指せ！世界に通じるすし職人
スマートライフ 滑舌トレーニングで声のイメージアップ

シェアする ? NHKオンデマンド プリントアウト

視聴者のみなさまへ
番組およびこのページは特定の製品・店舗を推奨するものではありません。製品・サービスの特性や使用上の制限、契約内容・条件などについては、各自におかれまして、メーカーや販売会社に十分ご確認ください。

次回 3月22日（水）

スゴ技Ｑ 特別編 “春ボディー”スッキリ大作戦

アンケート
新常識！ラーメン　ワンランクアップ術
締め切り 2017年4月18日12時
“くうねるあそぶ”こども応援宣言「こどものごはん」
締め切り 2017年3月31日12時
親の離婚　こどもの気持ち
締め切り 2017年4月5日12時
もっと見る

注目キーワード
有働ブログ | インスタグラム
ラクラク！ピカピカ | 春ボディー
人生哲学 | べっぴんさん特集

話題の記事
夢の３シェフＮＥＯ　「スーパーフード・アカモク」
特集　断り上手でハッピーライフ
特選！エンタ　極上のサウンド！　チック・コリア特集

NHK 健康 for your healthy life ホームページ
NHK 地域づくりアーカイブス あなたの町を 暮らしやすくしませんか
チャンネル ch.18 18歳の見た“いまと未来”、そして“自分”。
土曜の朝は しっかり！じっくり！ 週刊 FU.KA.YO.MI. ニュース 深読み
あさイチの放送を見逃した！という方は… NHKオンデマンド